



:: Nyhedsbrev Oktober 2005 ::

Fremtidens ledelse & arbejdsliv

Artikler - Værktøjer - Links - Workshops

Om lykke, ledelse og nye logikker

Fagbladet Institutionslederen udgav i september en artikel, hvor jeg skriver om det positive spændingsfelt mellem lykke, ledelse og nye logikker.

I artiklen kommer jeg bl.a. ind på, hvordan de nye lederkompetencer fordrer ikke bare evnen til at motivere men også til at kunne inspirere, og på hvordan optimisme kan være en karrierefremmer.

Artiklen slutter af med en case fra Stjernevejens Børnehave i Gråsten som eksempel på en arbejdsplads, der - med uændret budget - har formået at skabe positive resultater udelukkende ved at arbejde med sine mentale og følelsesmæssige processer og reaktionsmønstre.

Du kan læse hele artiklen [hér >>](#)



Biofeedback - stresshåndtering på PC

Vidensamfundet byder på mange paradokser. Et af dem er, at det i dag er de "stærke" medarbejdere, der bryder sammen. For i takt med, at vi skal arbejde mere selvstændigt og effektivt, er der også større risiko for at vi brænder ud, bl.a. fordi vi ikke får holdt nok pauser fra arbejdsopgaverne.

Således kan vi i medierne se, at stress skaber ledere med samme symptomer som DAMP-børn, og at en ny form for stress - "hjernestress" - er i gang med at ramme især vidensarbejdere som fx undervisere, journalister, IT-programmører og læger.

Syndromet skyldes iflg. nogle læger for lang tids påvirkning af stresshormonet cortisol, som bl.a. kommer af at vi konstant er i samme høje omdrejninger (beta-tilstand). For hjerneressourcer forbruges hurtigt og reproduceres langsomt. Så hvis ikke hjernen får lov til at restituere, vil den ganske enkelt slå over i ren overlevelselsesmodus, hvor det handler om at flygte eller kæmpe.

Derfor er bl.a. meditation og afspændingsøvelser for stadig flere ved at blive naturlige redskaber til bl.a. forebyggelse af stress samt styrkelse af indlæring og performance. Alligevel er der dog stadig lidt skepsis omkring sådanne redskaber - har de en reel effekt, eller er det bare noget New Age-pjat?

Det kan biofeedback hjælpe med til at afklare. Biofeedback er en teknologi, der gør det muligt for os at observere kroppens tilstand, fx ved at måle på hjernebølger, muskelspændinger, hudens respons/fugtighedsniveau (som vi kender det fra løgnedetektorer) eller hjerteslag. Med biofeedback er det dermed muligt at kunne effektmåle og træne forskellige (af) spændingsmetoder og -tilstande.

I lang tid har teknologien været forbeholdt professionelle klinikker og behandlere. Men i dag er det blevet muligt for private at købe udstyr, som er lige så avanceret og kan benyttes blot ved installering på en almindelig PC - bl.a. med produkter som Mindmachine, Thoughtstream, Freeze-Framer, The Journey to Wild Divine etc.

Du kan læse mere om biofeedback og de forskellige produkter hér:

Om The Journey To Wild Divine (biofeedback spil for børn og voksne): www.hjertemusik.dk

Om diverse biofeedback produkter (Mindmachines, Thoughtstream etc.): www.brainvibe.dk

Om bl.a. Freeze-Framers samt div. artikler om biofeedback: www.bio-medical.com



Nye datoer for Inspiratorium® workshopserie i Aalborg

I et samarbejde med Aalborg Erhvervsråd starter en ny serie af fire Inspiratorium® workshops op med fokus på fremtidens ledelse og arbejdsliv:

- 6. februar 2006: Helhedsledelse - hvordan skaber jeg sammenhæng?
- 13. marts 2006: Nytænkning og forandring - ja, men hvordan?
- 3. april 2006: Har du fornemmelse for succes? - Om intuition i organisationer.
- 8. maj 2006: Den 4. sektor - om nye organiserings- og samarbejdsformer

Du kan læse nærmere om programindhold, tid, sted og pris på www.aalborg-erhvervsraad.dk

Du kan også læse lidt mere om baggrunden for samarbejdet [hér >>](#)



Interview i Sky Radios program Fokus

Onsdag d. 12. oktober bragte Sky Radio et 40-minutters interview i deres aftenprogram Fokus med undertegnede, hvor vi fik en snak om samfundstendenser, ledelse, kvinder, karriere og netværk.

Det har ikke været muligt at få tilladelse til at lægge interviewet on-line, men du kan læse oplægget til interviewet [hér >>](#)



Nyhedsbrevet fra Tania Ellis er for alle, som er interesserede i eller arbejder med initiativer, som kan øge arbejdsglæde, livskvalitet og skabe bæredygtige virksomheder. Kender du til andre, som vil kunne have glæde af nyhedsbrevet, er du velkommen til at videresende denne mail. Uddrag fra nyhedsbrevet må gerne gengives med tydelig kildeangivelse og henvisning til www.taniaellis.dk. Har du bøger eller artikler du kan anbefale, kender du til projekter, konferencer, foredrag eller andet, som kan være af interesse for læserne af dette nyhedsbrev, så send gerne en mail på te@taniaellis.dk. Du kan tilmelde og afmelde dig nyhedsbrevet på www.taniaellis.dk/dk/kontakt/html.

Tania Ellis :: Skt. Peders Stræde 24 :: 1453 København K :: Tlf 26252295 :: te@taniaellis.dk :: www.taniaellis.dk